



BIEN

SEMANA DEL CÁNCER DE COLON

Vacunación para
COVID-19
EN PACIENTES
CON CÁNCER

MARY ALICE KENNEDY

**HISTORIA
DE VIDA**

FUNDACIÓN AVON Y
LALCEC REALIZARON **5.000**
MAMOGRAFÍAS
GRATUITAS
DURANTE EL 2020





La Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer (LALCEC) es una Organización de la Sociedad Civil creada el 22 de julio de 1921 por Helena Larroque de Roffo, con la convicción de que la manera de combatir el cáncer es a través de la prevención y la detección temprana.

Para cumplir con su misión, LALCEC desarrolla programas bajo cinco áreas estratégicas: la detección temprana, por medio de sus consultorios, las semanas de atención gratuita y los móviles LALCEC que recorren todo el país; la educación para la salud; el acompañamiento al paciente y a sus familiares; el voluntariado y la incidencia en políticas públicas.

Sus valores le han permitido asociarse a un grupo de organismos como UICC (Unión Internacional Contra el Cáncer), ALICC (Asociación de Ligas Iberoamericanas Contra el Cáncer), SAC (Sociedad Argentina de Cancerología), RACI (Red Argentina para la Cooperación Internacional), el INC (Instituto Nacional de Cáncer), entre otros. Además, LALCEC cuenta con

una red nacional de más de 100 instituciones en el país, con las que trabaja de manera asociada y conjunta, posicionándose como la red referente y más importante de lucha y prevención del cáncer. Una red federal que le permite conocer la realidad de cada una de las localidades y ciudades del país y que lleva atención médica a lugares donde nunca antes lo habían recibido.

En estos más de 99 años de trabajo, LALCEC ha dado el equivalente a más de 10 vueltas al mundo con sus consultorios de atención gratuita móviles, atendido a más de 4 millones de pacientes en Argentina sin cobertura social y realizado más de 650 campañas y acciones de bien público en todo el país.

PARA MAYOR INFORMACIÓN:

www.lalcec.org.ar
Facebook: LalcecArgentina
Twitter: @LalcecArgentina
Instagram: LalcecArgentina

CONSULTORIOS MÉDICOS LALCEC EN C.A.B.A

¡Ahora puedes sacar
turno por INTERNET!

www.lalcec.org.ar

ESPECIALIDADES

Cardiología
Clínica médica
Dermatología
Endocrinología
Gastroenterología
Ginecología

Laboratorio
Neumonología
Nutrición
Oncología
Otorrinolaringología
Patología mamaria

Pediatría
Psiquiatría
Urología
Hemato-oncología
Oftalmología

ESTUDIOS

Colposcopia
Ecocardiograma
Ecodoppler
Ecografía de Grandes Vasos
Ecografía General
Riesgo quirúrgico

Ecografía Mamaria
Electrocardiograma
Laboratorio de Análisis Clínicos
Mamografía
Papanicolau

Turnos online: www.lalcec.org.ar Por mail: turnos@lalcec.org.ar
Telefónicamente: 11 4834.1500 | whatsapp: 11 3597.5227
(Lunes a Viernes de 8 a 19 hs.)

Trabajamos con **Obras Sociales y Prepagas** ¡Consultanos!

ESTAMOS EN TODO EL PAÍS: Consultá tu LALCEC más cercano en nuestra
página web: www.lalcec.org.ar



Semana de concientización del cáncer de colon

La Red LALCEC en alianza con la AAOC se sumó a concientizar sobre este tipo de cáncer que afecta tanto a hombres como mujeres y si se lo detecta tempranamente tiene 90% de posibilidades de cura.

Del 29 de marzo al 2 de abril se llevó a cabo como todos los años la semana de concientización sobre el cáncer de colon. En toda la Red de LALCEC y junto a la Asociación Argentina de Oncología Clínica (AAOC) se realizaron diversas actividades que fueron desde estudios de detección temprana hasta entrega de folletos informativos con un mismo fin: destacar la importancia del control anual médico para detectar a tiempo el cáncer de colon.

El cáncer de colon es la segunda causa de muerte por cáncer en Argentina, con una incidencia de más de 15.000 casos al año y más de 4.000 muertes que forman el 11% de las muertes por cáncer en ambos sexos. Detectado a tiempo, es curable en más de un 90% de los casos lo que implica también tratamientos menos invasivos.

Es un tipo de cáncer que comienza en el intestino grueso y el recto, conocido como colon y es causado por el crecimiento anormal de las células, llamados pólipos que crecen dentro del intestino. Si bien estos pólipos suelen ser benignos, pueden al desarrollarse convertirse en malignos. Sin embargo, este desarrollo lleva tiempo por lo que le da lugar al médico

de poder encontrarlo con estudios y diagnosticarlo a tiempo.

“Es una enfermedad que es más frecuente adquirirla a medida que envejecemos, por eso es más probable encontrarla en mayores de 50 años. Los médicos disponemos de estrategias para detectarlo precozmente y si logramos esto, aumentan las chances curativas. Estudios como la colonoscopia o el test de sangre oculta en materia fecal nos pueden permitir diagnosticar precozmente y de esa manera salvar más vidas” declaró el **Dr. Federico Esteso**, oncólogo clínico miembro de la **AAOC** quien participó en un vivo de instagram para toda la comunidad.

A partir de los 50 años visitá a tu médico anualmente para que te indique los estudios de detección y adoptá hábitos saludables para mejorar la calidad de vida. Recordá que si tenés antecedentes familiares los controles comienzan antes de lo indicado. Para más información podés acceder a www.lalcec.org.ar.



Asociación Española Contra el Cáncer: “Te suelto el rollo”, una campaña para concientizar sobre el cáncer de colon.

En el marco del día mundial de concientización sobre el cáncer de colon, la AECC realizó una campaña llamada “te suelto el rollo” para reafirmar la importancia de la detección temprana de esta enfermedad.

El cáncer es la primera causa de muerte prematura entre los 30 y los 69 años, franja en la que se incluye las personas en edad de riesgo de desarrollar un cáncer de colon. De ahí la importancia de que los programas de cribado de cáncer de colon sean accesibles a toda la población por la capacidad de reducir la morbilidad por este tipo de tumor.

¿Qué debo saber sobre el diagnóstico precoz del cáncer de colon?

El abordaje del cáncer ha avanzado mucho en los últimos años. Por una parte, gracias a la investigación de nuevos tratamientos, que han permitido mejorar no solo la supervivencia, sino también la calidad de vida de los pacientes. Por otro lado, gracias a la mejora de las técnicas diagnósticas, que han sido fundamentales para lograr un diagnóstico precoz y, por lo

tanto, atacar a la enfermedad antes de que su avance suponga un peor pronóstico.

De hecho, conseguir un diagnóstico cada vez más temprano es uno de los retos de la oncología, ya que cuanto antes pueda tratarse la enfermedad, mejores resultados se obtendrán. En este contexto, uno de los grandes avances han sido los programas de cribado.

¿Qué es un cribado poblacional?

Se trata de realizar pruebas diagnósticas, no especialmente invasivas, a grupos de población considerados de mayor riesgo con el objetivo de diagnosticar la enfermedad cuando aún no ha dado síntomas. Tal y como explica el Ministerio de Sanidad, el cribado poblacional es un proceso continuo y no una prueba puntual.

Dentro de los cribados poblacionales



Cada año se detectan más de 129.000 nuevos casos de cáncer en la Argentina y 60.000 personas mueren por esta enfermedad.

Déjanos soltarte el rollo contra el cáncer de colon

Porque prevenir el cáncer de colon te cuesta una mierda y no hacerlo te puede costar la vida.

#TeSueltoElRollo
Una sencilla y rápida prueba de sangre oculta en heces es capaz de anticiparse al 90% de los casos de cáncer de colon.
www.teesueltoelrollo.es

TEST DE SANGRE OCULTA EN HECES
El cáncer de colon es el más frecuente, pero también uno de los **más fáciles de tratar** con un diagnóstico temprano mediante el Test de Sangre Oculta en Heces (TSOH).

PRUEBA NO DOLOROSA
Es una **prueba no invasiva** y nada molesta que identifica sangre no visible en las heces para detectar lesiones en el colon que podrían derivar en un tumor maligno.

POBLACIÓN DE RIESGO
Todos los **hombres y mujeres entre 50 y 69 años** deberían participar en el Programa de Detección Precoz del cáncer de colon.

KIT MUY SENCILLO
El kit para la prueba de cáncer de colon suele incluir un **recipiente (tubo)**, una **pequeña espátula**, **unos guantes** y un **sobre** para guardar muestra.

FÁCIL DE USAR
Cada kit tiene sus **propias instrucciones**. No debe realizarse si hay un sangrado activo, en cuyo caso debe consultar con su médico.

ES GRATUITA
Solo debes solicitar la prueba en tu **farmacia más cercana** para recibir el kit.

aecc.es | 900 100 036
24 horas, 7 días a la semana

 **aecc**
Contra el Cáncer

de cáncer destaca, junto al de mama, el cribado de cáncer de colon. El mismo se aprobó en julio de 2013 y se trata de una prueba de sangre oculta en heces dirigida a una población entre los 50 y los 69 años.

¿Por qué el cribado de cáncer de colon te puede salvar la vida?

Según el Observatorio del Cáncer de la AECC, cada año mueren en España más de 15.000 personas por cáncer de colon y 37.000 nuevos casos son diagnosticados, siendo el cáncer de mayor incidencia si tenemos en cuenta ambos sexos.

Por tanto, la primera idea que debemos tener clara es que los cribados poblacionales salvan vidas. Concretamente, el cáncer de colon es uno de los pocos cánceres que se puede diagnosticar precozmente, es decir, antes de que la persona sienta algún síntoma. Por ello es tan importante participar en las campañas de cribado, para poder detectar también cualquier lesión precancerosa. Y es que se estima que cerca del 90% de los cánceres de

colon y recto podrían ser curados si se detectasen a tiempo.

¿Cómo participar?

Los servicios de salud de las comunidades autónomas son los responsables de invitar a participar en el cribado de cáncer de colon a través de una carta dirigida a la población en riesgo (50-69 años). En esta carta se explica en qué consiste el test de sangre oculta en heces y los pasos a seguir.

¿En qué consiste la prueba?

El test de sangre oculta en heces (TSOH) es una prueba indolora, nada intrusiva, que se realiza en el domicilio, sin esperas, ni citas previas. Básicamente consiste en depositar en casa una muestra de heces en un kit preparado para este fin, que se analiza posteriormente en el laboratorio.

El hecho de que aparezca sangre en heces no quiere decir por sí mismo que se trate de un cáncer, ya que

también puede deberse a patologías benignas (hemorroides, pólipos...), o premalignas (cierto tipo de pólipos, displasias...).

Es por ello que, en el caso de dar positivo, se realizarían más pruebas diagnósticas, como una colonoscopia, para ver el origen de la sangre en heces, y actuar en el caso de que realmente se encontrase un indicio de cáncer.

La prueba además es gratuita, y dependiendo de cada Comunidad Autónoma, el kit para realizarla se enviará al domicilio o se podrá recoger en el centro de salud más cercano.

Este kit se compone de un recipiente (tubo), una pequeña espátula o bastoncillo, unos guantes y un sobre para guardar muestra. Además, en cada kit vienen unas instrucciones de uso para resolver nuestras dudas.

Teniendo claro la sencillez de la prueba y la importancia que puede tener la misma, si recibes una invitación para participar en las campañas de cribado de cáncer de colon, no dudes en participar. Puedes estar salvando tu vida.

El impacto de la nutrición en el cáncer colorrectal

El colon y el recto son partes del intestino grueso, porción del aparato digestivo encargado de eliminar restos de alimentos a los que se les han extraído los nutrientes y las toxinas, entre otros desechos del metabolismo.

El cáncer colorrectal se produce cuando los tumores se forman en el revestimiento del intestino grueso. El riesgo de desarrollarlo aumenta después de los 50 años o si la persona tiene antecedentes familiares de este tipo de cáncer. Otros factores son los pólipos intestinales, la colitis ulcerativa o enfermedad de Crohn, tener hábitos alimenticios altos en grasas y bajos en fibras o ser fumador.

Aunque los mecanismos exactos de generación de la enfermedad son desconocidos, se sabe que la nutrición puede modificar los procesos de carcinogénesis en cualquiera de sus estadios. Un gran número de factores alimentarios pueden predisponer tanto en el desarrollo de la enfermedad como en la prevención.

Los factores que predisponen a la formación de cáncer del aparato digestivo son:

- **Obesidad, exceso de calorías, grasas y/o alcohol en la ingesta.**
- **Consumo de nitratos y nitritos utilizados en los procesos de salado, curado y conservación de alimentos industrializados.**
- **Las formas de preparación de los alimentos, donde se produce combustión del carbón y tostación de proteínas, estos procesos ocurren comúnmente en carnes asadas, fritas o ahumadas.**

Los factores alimentarios que actúan en la prevención del cáncer son:

- **La fibra dietética (cereales integrales, hortalizas y frutas). Son fundamentales en la prevención del cáncer de colon y recto al igual que la ingesta de calcio y vitamina D.**
- **Las crucíferas (repollo, repolito de Bruselas, brócoli y coliflor), hortalizas verdes, amarillas y frutas variadas.**
- **La vitamina C que inhibe la formación de nitrosaminas y la vitamina E por su función antioxidante (aceites vegetales y germen de trigo).**

Aunque los mecanismos exactos de generación de la enfermedad son desconocidos, se sabe que la nutrición puede modificar los procesos de carcinogénesis en cualquiera de sus estadios.

La microbiota intestinal

Es importante destacar el papel fundamental de la microbiota intestinal en la salud de nuestro intestino. La microbiota hace referencia a la comunidad de microorganismos vivos que residen en el tubo digestivo. La flora o microbiota intestinal ayudan a nuestra digestión y además tienen un importante papel en la obesidad, diabetes tipo 2, síndrome de intestino irritable y cáncer de colon. También afecta el sistema inmunitario y en cómo combate el cuerpo enfermedades y afecciones.

Para contribuir al cuidado de nuestra microbiota mejorando su composición bacteriana normal es útil la incorporación de alimentos prebióticos y probióticos.

- **Prebióticos: Son fibras vegetales especializadas que actúan como fertilizantes estimulando el crecimiento de bacterias sanas en el intestino. Son los ingredientes**



no digeribles de la alimentación, toda la fibra dietética que llega al intestino sin haber sido transformada digestivamente. Se encuentran en frutas y verduras que contengan fibra e hidratos de carbono complejos como por ejemplo: espárragos, trigo, avena, cebollas, puerros, tomates, miel, ajo, etc.

- **Probióticos: Son alimentos que contienen microorganismos vivos, generalmente cepas específicas de bacterias que se añaden directamente a la población de microbios sanos en el intestino. El alimento probiótico más común es el yogur.**

Recomendaciones para la prevención del cáncer

- **Mantener un peso adecuado.**

- **Aumentar el consumo de frutas y hortalizas y reducir el consumo de grasas, sodio, azúcares refinados y alcohol.**

- **Cuidar las formas de preparación de los alimentos evitando productos de tostación.**

- **Ser prudentes con el consumo de alimentos industrializados (envasados, conservados y ahumados).**

- **Consumir alimentos ricos en calcio y vitamina D (lácteos).**

- **Mantener el equilibrio de la microbiota intestinal incorporando alimentos prebióticos y probióticos a nuestra alimentación (variedad de frutas y verduras, cereales integrales, yogur).**

Recomendaciones para para pacientes de cáncer.

En personas en las que el cáncer ya se haya manifestado, el plan de alimentación debe ser programado acorde a los síntomas con un nutricionista. Como cada persona es diferente, cada organismo responde de una manera desigual a la enfermedad y al tratamiento. Deberá tratarse en cada caso en particular en la consulta.

Lic. Marilina Rodríguez
Nutricionista en LALCEC-CABA

Bibliografía: Lineamientos para el cuidado nutricional – María Elena Torresani – María Inés Somoza. Técnica Dietoterápica E. N. Longo – E. T. Navarro – Mayo Clinic.org - Medlineplus.gov - Saldia.org - Guías Alimentarias para la población Argentina.

Sugerencias para aumentar el consumo de hortalizas y frutas

- Incorporar una fruta o verdura nueva cada semana.
- Aumentar el tamaño de la porción de estos alimentos en cada comida.
- Acompañar las frutas con cereales, consumirlas como snacks en reemplazo de caramelos.
- Beber jugos de frutas y verduras en lugar de otras bebidas.
- Consumir de postre ensaladas de fruta.
- Preparar para fiestas bandejas de vegetales crudos o cocidos (espárragos, anillos de ají, brócoli, palitos de zanahoria, apio y cebollas) y agregar entradas de vegetales (ensaladas, vegetales grillados, revueltos de verduras). Elabore frutas heladas para los niños (frutillas, banana, kiwi, etc.) y jugos exprimidos o licuados.

Ejemplos de preparaciones con vegetales

- Milanesas de berenjena, zucchini, zanahoria.
- Bocadillos de acelga, espinaca, zanahoria, papa, o choclo, hojas de remolacha, al horno.
- Ensaladas de zanahoria o remolacha crudas y ralladas, con acelga o espinacas crudas cortadas en tiritas.
- Revueltos de vegetales con huevo (zapallito, berenjena, etc.) .
- Vegetales rellenos con carne o verduras o arroz (tomates, zapallitos, papa, ajíes, berenjenas).
- Vegetales asados al horno (choclo, batata, berenjenas, cebollas, ajíes, etc.). Saltear verduras con cebolla o ajo o verduras al vapor como brócoli o coliflor y mezclar con arroz o fideos.
- Mezclar frutas y verduras en ensalada.
- Purés de frutas o vegetales.

Ensalada con manzana

¡Es un plato rápido y sencillo que puede utilizarse como entrada o guarnición y se hace en solo 10 minutos!



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 plantas de lechuga.
2 manzanas.
100 gr de queso en hebras.
50 gramos de nueces.
Sal y aceite de oliva extra virgen.

ELABORACIÓN

Lavar y cortar la lechuga. Acomodarla en una ensaladera. Cortar las manzanas en pequeños cubos con la piel y añadir el queso en hebras. Rallar las nueces. Mezclar todo, servir y ¡Listo!

TIP: Podemos hacer variantes de esta ensalada con queso azul o agregar tomates cherry o apio.

Recordá que consumir una alimentación equilibrada, realizar 4 comidas al día, aumentar el consumo de agua y tener una vida activa, son la clave para mantener un buen estado de salud y peso saludable.

Lic. Marilina Rodriguez
Nutricionista en LALCEC-CABA